



***Észak-Dunántúli Régió  
Sport XXI. Teremverseny  
Győr  
2021.12.04. szombat***

1. Verseny célja: Versenylehetőség biztosítása a régió atlétika szakosztályaiban és az iskolai Kölyök Atlétika csoportokban sportoló gyermek korosztály számára.
2. Verseny időpontja: 2021.12.04 szombat 11:00
3. A verseny helye: Győr – Olimpiai Sportpark, 9025 Győr, Radnóti Miklós utca 46.
4. A verseny rendezője: Győri Atlétikai Club Atlétikai Szakosztály  
Farkas Roland régiós koordinátor (+3630/986-6173)
5. A verseny elnöke: Kószás Kriszta (+3630/725-7077)
6. Verseny résztvevői: A régió szakosztályainak és iskoláinak **U12 (2010-2011)** versenyzői. Szükséges a MIR rendszerben való leigazolás vagy versenyengedély megléte.
7. Nevezési határidő: 2021.12.01. (szerda) 12:00  
E.mail: [kriszta.kozsas@gmail.com](mailto:kriszta.kozsas@gmail.com)  
**Jelentkezés: az adott korosztály versenyszámainak kezdete előtt 30 perccel lezárul**  
Nevezési díj nincs!
8. Tervezett időrend:  
  
11:00: (sprint váltó, melltől lökés előre, helyből távol, ötösugrás, hosszú gátváltó)
9. Díjazás: A csapatverseny 1-3. helyezettjei érmekért versenyeznek.
10. Költségek: A rendezés költségeit a rendező fizeti, a Sport XXI. program támogatásából.
11. Csapatösszeállítás: A régió egyesületeinek, iskoláinak U12 (2010-11) korosztályú versenyzői, akiknek a 8 fős csapatát határidőre benevezik. A 8 fős csapat összeállítása: 4 fiúnál több nem lehet a csapatban. Egyesületenként több csapat is indítható.

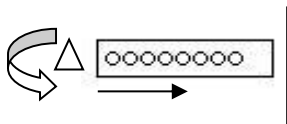
**FIGYELEM! A COVID-19 vírus miatt kialakult helyzetre való tekintettel a verseny ideje alatt mindenki köteles ügyelni a 1,5 méteres távolság tartására. A verseny területére történő belépéskor továbbra is alapvető elvárás a legszigorúbb higiéniai szabályok betartása, valamint az aktuális 3/2021. (X.08.) számú elnöki utasítás betartása!**

# Versenyszámok:

## 1. Sprint - váltó

### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajthoz+startjelzés) állórajtból indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
4. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig (f1) a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző majd;
5. A fordító jel (f1) megkerülése után fut vissza.
6. A csapat és a fordító jelzés megkerülésével (f2) hátulról történik a váltás. A következő versenyző mozgás közben kaphatja a váltóeszközt. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak. (rajtszőnyegen)
7. A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
8. A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.



### Értékelés

1. Időmérés  
Az óra indul: a rajtjel (lövés, csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában  
Az óra megáll: utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér
2. Hibák:
  - a. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása

1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.

## 2. Medicin dobás – Melltől lökés előre – 2kg

### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a dobás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A dobási sorrend tetszőleges.
3. Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van, amit egymás után teljesít. A nagyobbik dobás számít.
4. A versenyző megközelítőleg vállszélességű terpeszben áll fel a rajtvonalat jelölő vonal mögött, szembe a dobásirányával megegyezően.  
Mell előtt a labda, a labda előre lendítésével egy beszökkenést hajt végre, a dobó fél guggolásból elugrik, és fél guggolásba érkeznek. Ezt követően a labdát melltől páros kézzel kilöki. A kilökést követően az után lépés engedélyezett.
5. Leváltott versenyző a sor végére áll.

6. Minden versenyző a rajtvonal mögül dob. A labda talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli meg. A versenyszám során a dobás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül megjelölésre.
7. Minden versenyző arra törekszik, hogy minél nagyobbat dobjon és minél több pontot szerezzen.
8. A csapat utolsó tagja- dobója, megkülönböztető jelzést visel.

### Értékelés

Zóna1	7 alatt – 1 pont
Zóna2	7,01-8,00 – 2 pont
Zóna3	8,01-9,00 – 3 pont
Zóna4	9,01-10,00 – 4 pont
Zóna5	10,00 felett – 5 pont

1. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.
2. Eredményszámítás: A beszökkenés bele számít a dobás nagyságába.

## 3. Helyből távol

### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd;
4. Fél guggolásból fél guggolásba szökken;
5. A következő versenyző attól a ponttól indul, ahol a társa sarokkal talajt fogott.
6. Leváltott versenyző a sor végére áll.
7. A talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli ki ahonnan a soron következő versenyző fog ugrani. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül értékelésre.
8. Kiindulási helyzet: vállszélességnél szűkebb oldal terpesz.
9. Érkezés: páros lábra.

### Értékelés

1. Távolság mérés a rajtvonaltól az utolsó ugró sarkáig. (cm-es pontossággal)
2. A végeredményt a csapat által teljesített összes táv határozza meg.

## 4. Helyből ötös váltott lábú

### A verseny lebonyolítása

1. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel az ugrás irányával megegyezően, egy oszlopban.
2. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
3. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és állásból indul majd,
4. Folyamatos váltott lábú szökdelést hajt végre. (ugróláb – lendítőláb – ugróláb – lendítőláb - befejezés páros lábra)
5. Leváltott versenyző a sor végére áll.
6. Minden versenyző a rajtvonal mögül ugrik. A talajra érkezés pontos helyét, a versenybíró jelöli meg. A versenyszám során az elugrás helyéhez legközelebbi talajérintés kerül jelölésre.

7. Minden versenyzőnek **2 kísérlete** van, amelyeket egymás után teljesít. Arra törekszik, hogy minél távolabbi érkezzon, és minél több pontot szerezzen.
8. Az indulásnál legalább az egyik lábnak a rajtvonalnál a talajon kell lennie.

### Értékelés

1. Zóna1	8,00 alatt
Zóna2	8,01-9,00
Zóna3	9,01-10,00
Zóna4	10,01-11,00
Zóna5	11,00 felett

2. A végeredményt a csapattagok által gyűjtött pontok összege adja meg.

## 5. Hosszú gátváltó

### A verseny lebonyolítása

1. **A csapat minden tagja 3 kört teljesít.**
2. A meghatározott létszámú csapat (8fő) egy 3m x 0,8m alapterületű területen áll fel a futás irányával megegyezően, egy oszlopban.
3. A gyermekek tetszőleges sorrendben teljesítik a távot.
4. Az első versenyző a rajtvonal mögött feláll és rajtjelre (rajthoz+startjelzés) állórajtból indul, a többiek a váltóbot/váltó eszköz átvétele után indulhatnak el.
5. A kimért távot – a rajtvonaltól a fordítóig (f1) a legrövidebb úton, futva teljesíti a versenyző; **a pálya felénél (10m) lévő gát fölött minden körben oda és vissza is át kell futni.**
6. A gátakat kikerülni tilos, a gátak feldöntése nem szabálytalan.
7. A csapat és a fordító jelzés megkerülésével (f2) hátulról történik a váltás. A következő versenyző mozgás közben kaphatja a váltóeszközt. Leváltott versenyző a sor végére áll. A soron következő versenyző a rajtvonalhoz előre lép, a többiek az erre kijelölt helyen várakoznak. (rajszönyegen)
8. A befutónál az utolsó versenyzőnek nem kell megkerülni a csapatát, csak át kell haladnia a rajt/célvonalon.
9. A váltó utolsó tagja, megkülönböztető jelzést visel.

### Értékelés

1. Időmérés  
Az óra indul: a rajtjel (lövés, csattintás, sípszó) megszólalásának pillanatában  
Az óra megáll: utolsó váltótag mellsíkja a rajt-cél vonalhoz ér
2. Hibapont:
  - a. A gátak kikerülése.
  - b. Fordító jelek megkerülésének elmulasztása.

1 hibapont = +1 másodperc, ami a csapat mért időeredményéhez hozzáadódik.